

# ottobre 2026

## 12 Segnali da ascoltare: la tua salute mese per mese



### I DISTURBI DELL'UMORE

Con l'arrivo dell'autunno e l'accorciarsi delle giornate, molte persone risentono del cambiamento stagionale sviluppando disturbi dell'umore, noti come SAD (seasonal affective disorders). Sintomi da non sottovalutare sono umore depresso persistente, disturbi del sonno, calo dell'appetito e perdita di energia. In altri casi si osservano sbalzi d'umore anche all'interno della stessa giornata. A volte il disagio emotivo si manifesta attraverso sintomi fisici come dolori diffusi, mal di testa o problemi digestivi, rendendo difficile individuarne l'origine. Il farmacista può suggerire rimedi naturali e orientare verso un aiuto specialistico se necessario.




### FARMACIA Monginevro s.a.s.

del Dott. Livio Oggero e C.  
Socio C.I.S.A.F.  
Con voi dal 1967  
Via Monginevro, 178  
10141 Torino  
☎ 011 706231 📞 338 6502809

**ORARIO**  
LUN - VEN  
9:00 - 12:30 / 15:30 - 19:30  
  
SAB  
9:00 - 12:30

CHIUSO SABATO POMERIGGIO  
La Farmacia sempre al Vostro Servizio  
[www.farmaciamonginevro.it](http://www.farmaciamonginevro.it)  
[clienti@farmaciamonginevro.it](mailto:clienti@farmaciamonginevro.it)

Seguici anche su 

1	Giovedì	S. TERESA DEL B.G.	
2	Venerdì	SS. ANGELI CUSTODI	
3	Sabato	S. GERARDO AB.	Aperto 9:00 - 12:30 
4	Domenica	S. FRANCESCO D'ASSISI	
5	Lunedì	S. PLACIDO MARTIRE	
6	Martedì	S. BRUNO AB.	
7	Mercoledì	N.S. DEL ROSARIO	
8	Giovedì	S. PELAGIA	
9	Venerdì	S. FERRUCCIO	
10	Sabato	S. DANIELE M.	Aperto 9:00 - 12:30 
11	Domenica	S. FIRMINO VESCOVO	
12	Lunedì	S. SERAFINO CAPP.	
13	Martedì	S. EDOARDO RE	
14	Mercoledì	S. CALLISTO I PAPA	
15	Giovedì	S. TERESA D'AVILA	
16	Venerdì	S. MARGHERITA A.	
17	Sabato	S. RODOLFO	Aperto 9:00 - 12:30
18	Domenica	S. LUCA EVANG.	
19	Lunedì	S. LAURA	
20	Martedì	S. IRENE	
21	Mercoledì	S. ORSOLA	
22	Giovedì	S. DONATO VESCOVO	
23	Venerdì	S. GIOVANNI DA C.	
24	Sabato	S. ANTONIO M.C.	Aperto 9:00 - 12:30
25	Domenica	S. CRISPINO	
26	Lunedì	S. EVARISTO PAPA	
27	Martedì	S. FIORENZO VESCOVO	
28	Mercoledì	S. SIMONE	
29	Giovedì	S. MASSIMILIANO	
30	Venerdì	S. GERMANO VESCOVO	
31	Sabato	S. LUCILLA	Aperto 9:00 - 12:30